

# Arroz con Frijoles estilo Cubano

Sirve: 4 Porciones

## Ingredientes

- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharada ajo (fínamente picado)
- 1 taza cebolla (picada)
- 1 taza pimiento verde (picado)
- 3 tazas frijoles negros (cocidos)
- 2 tazas caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 cucharada vinagre
- 1/2 cucharadita orégano (deshidratado)
- pimienta negra (al gusto)
- 3 tazas arroz integral (cocido)

## Preparación

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Ponga a sofreír el ajo, cebolla y pimiento verde hasta que tomen un color dorado, unos 3 minutos.
2. Incorpore los frijoles, caldo de pollo, vinagre, y especias. Caliente hasta hervir y luego baje la temperatura del fuego para hervir unos 5 minutos.
3. Sirva sobre arroz cocido.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>390</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>80 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>71 g</b>
Fibra dietética	15 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>18 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II